

Hola chic@s!

Esta semana nos vamos a centrar en los beneficios que nos aportan el ejercicio físico y la alimentación en la salud.

1. Tenéis que realizar el calentamiento que hacemos en todas las clases. Antes de empezar debéis de contar las pulsaciones, y al acabar, también.

Para tomar el pulso: en primer lugar, coloca el dedo índice y el corazón sobre el cuello, justo bajo el mentón. Luego, presiónalo ligeramente, sin apretar, hasta que notes los latidos. Cuenta los latidos durante 30 segundos y multiplica el número total de latidos por 2. La cifra resultante es la de tus pulsaciones por minuto, que es lo que llamamos pulso.



Tenéis que enviar vídeo con el calentamiento y foto con las pulsaciones antes y después.

2. Escribe en un folio o en una hoja de cuaderno un menú saludable (primer plato, segundo plato y postre) y enviáis foto. Lo podéis hacer para un día o para más, como queráis. Recordad que una cosa es comida sana y otra es la comida que más os gusta. No os dejéis llevar por las tentaciones de la hamburguesa, pizza...
3. Escribe en un folio o una hoja de un cuaderno la importancia de la práctica del ejercicio físico en la salud. Podéis ayudaros de la siguiente imagen. También, si os resulta más cómodo, podéis grabar un vídeo, como queráis.

# HACER EJERCICIO FÍSICO TIENE SU BENEFICIO



Por esta semana, nada más.